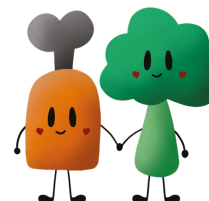




30 SETEMBRO A 04 OUTUBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2024/2025



O QUE DEVE TER UM PEQUENO-ALMOÇO EQUILIBRADO?

LATICÍNIOS	CEREAIS E DERIVADOS	FRUTA E HORTÍCOLAS
<ul style="list-style-type: none"> > Leite meio-gordo > Iogurte natural (não açucarado) > Queijo meio-gordo 	<ul style="list-style-type: none"> > Pão integral ou de mistura > Flocos de aveia ou muesli sem açúcares adicionados 	<ul style="list-style-type: none"> > Fruta fresca da época > Hortícolas (alfafa, tomate, cenoura, couve roxa, etc.)
<p>PODEM TAMBÉM SER INCLuíDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Ovos (cozidos, escalfados, mexidos, etc.) > Frutos oleaginosos (crus ou torrados, sem adição de sal ou açúcares) 		

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA FEIJÃO-VERDE	SOPA DE ESPINAFRES	CREME DE LEGUMES	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	SOPA DE ABÓBORA COUVE-CORAÇÃO
DIETA GERAL	RISSÓIS DE CARNE COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS ^{1,2,3,10,14}	MASSA FUSILLI SALTEADA COM ATUM E OVO ^{1,3,4}	FÊVERAS GRELHADAS COM FEIJÃO PRETO E ARROZ BRANCO ¹²	MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM MOLHO DE CENOURA E BATATA ASSADA ⁴	FEIJOADA À PORTUGUESA ¹²
DIETA LIGEIRA	ABRÓTEA COZIDA COM TODOS ^{3,4}	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ MACEDÓNIA	MASSA ESPIRAL COM PEIXE TOMATE E PIMENTO (PERCA, PESCADA) ^{1,3,4}	ESPETADAS DE PERU NO FORNO COM ARROZ BRANCO ¹²	POTAS COZIDAS COM BATATA COZIDA E LEGUMES ¹⁴
DIETA VEGETARIANA	SALTEADO DE LEGUMES (PIMENTO, ALHO-FRANCÊS, TOMATE, CURGETE, ABÓBORA) COM COUSCOUS ¹	OVO COZIDO COM BATATA COZIDA E LEGUMES (BRÓCOLOS, COUVE-FLOR, CENOURA) ³	SALSICHA VEGETARIANA GRELHADA COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO-PRETO ^{1,3,5,6,7,8}	PIZZA VEGETARIANA COM QUEIJO ^{1,3,7}	MASSA COM FEIJÃO, CENOURA, REPOLHO, ALHO-FRANCÊS, TOMATE, COUVE-PENCA ^{1,3}
HORTÍCOLAS	SALADA MISTA	SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE	BRÓCOLOS COZIDOS	(CENOURA E REPOLHO)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

Dieta Geral – Dieta completa e equilibrada desenhada segundo os princípios da alimentação saudável.

Dieta Ligeira – Dieta com restrição de gordura.

Dieta Vegetariana – Dieta predominantemente rica em produtos de origem vegetal pode incluir ovos ou laticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos
(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)